

光復報報

程曉銘題

第七十九期

發行人：校長 程曉銘
出版者：新竹市光復中學
校址：新竹市光復路二段 153 號
電話：03-5753511

新竹市光復高中粉絲團 10月16日正式成立!



我們有粉絲專頁囉!

本校於 102 年 10 月 16 日於 FB 正式成立粉絲團，歡迎本校所有師生加入光復家族的行列，也希望能分享給校外的學生、家長等關心我們的朋友們；成立粉絲團的目的是希望能將師生們優秀的表現及生活點滴記錄下來，讓大家知道我們的努力與美好，能為彼此加油打氣，為我們的生命留下值得紀念的一刻；也歡迎老師及同學們能提供訊息給相關單位，讓粉絲團的版面更豐富。

光復用心、有你真好



光復龍虎榜



shaKe oFF

榮獲全國雙料冠軍(熱舞大賽全臺灣第一名十萬元獎金及網路票選最優秀團體全臺灣第一名)

新竹市校際街舞大賽第二名
苗栗縣南庄鄉 2013 第六屆新夏泰客音樂會街舞比賽第五名
獎金 10000 元



資訊電子科 學生

榮獲 102 年度高中職節約能源專題製作競賽佳作



國中部 學生

參加 102 年環保擂台賽



國中部 8 年仁班 侯華玥、曾奕瑄 同學

參加國立清華大學主辦之「2013 風力機系統設計專題競賽」，榮獲國中部 - 優等



綜 244 班 王辰元 及 兩位哥哥應屆畢業生 王辰平 及 王辰安 同學

組成「光復三兄弟」榮獲 Dream with us 坤泰 20 週年音樂愛嘉年華 - 青少年熱音大賽 (第二名及獎金 30,000 元)



學術學程 學生

參加 2013 年遠哲科學趣味競賽
桃竹苗區榮獲大會獎第二名，準備進軍全國賽



綜 173 呂怡萱 同學

榮獲原住民語朗讀(泰雅)高中組第一名，指導老師：劉雅蘭老師。



梁正哲 主任

榮獲新竹市國語文競賽—寫字比賽教師組第一名

劉雅蘭 老師

新竹市國語文競賽—原住民演說教師組第一名



綜 312 邱詒鈞 同學

榮獲原住民語朗讀(泰雅)高中組第二名，指導老師：劉雅蘭老師。



專業指導老師黃靜文

綜 262 班 12 位同學

榮獲新竹市「102 年全國學生創意偶戲比賽」優等獎第一名



啦啦隊

榮獲 2013 年城市盃啦啦隊(舞)錦標賽，啦啦彩球團體組 - 冠軍、啦啦彩球雙人組 - A 組冠軍、競技啦啦隊四人技巧組 - A 組冠軍、C 組季軍



本校籃球隊參加「102 年全國 第六屆風城盃籃球錦標賽」

榮獲 冠軍

比賽日期: 102 年 10 月 7-9 日
比賽地點: 新竹市體育館 光復中學全體師生同賀



光復 102 學年度「雅子園 夢~跨日追樂」路跑賽

公益慈善募款總金額: 320,201 元
(全數捐給: 新竹縣禮堂兒童中心)

主辦: 程曉銘 李安賢 陳志毅老師
協辦: 294 黃學勤 11 曾慶典 212 溫承維
294 林文君 232 謝金 203 謝國雄
比賽日期: 102 年 10 月 25 日
比賽地點: 十八尖山 光復中學全體師生同賀



光復 102 學年度 班際盃羽球賽

(國中男女混合組)



冠軍: 8(2)

亞軍: 8(1) 季軍: 9(1)
比賽日期: 102 年 10 月 30 日 - 11 月 4 日 學務處體育組製



完全中學部

參加教育部高中課程化學學科中心 2013 化學宅急便—我是闖關王 創意闖關實驗設計競賽，榮獲金牌獎、銀牌獎、銅牌獎、佳作...等佳績。

教室裡的春天

一個靜悄悄的改變：寧靜心運動

寧靜心 快樂學 / 學務主任 黃麗珠

深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、讓心回到原點。

同學們請閉上你的眼睛，調整自己的身體到最舒服的位置，……想像自己躺在一片柔軟的草地上……今天的課程已經結束了，你今天過得開心嗎？……記得要做作業喔，我們明天見。這是在學期開始後每節上課及最後一節下課大家都聽得到的話語。

現今社會訊息快速多面呈現，使大家生活節奏匆忙、紛亂，我們自己就常處在擾動的環境中，而且一直要快速判斷，但往往因為情緒的牽絆做出決定並非完美，更遑論正處於學習中的學生們，有時一件事物的傳達囑咐皆要再三要求提醒，查詢原因，藉口可能是沒注意或忘了，因為太忙了，很忙讓事情推展不順利，很忙，致心也茫。但思緒的紛亂，焦慮也伴隨而來，事事效率又可達成多少呢？究其因，我們需要安靜片刻，才能思考下一步驟。

經與多位老師談到相似問題，並經校長的支持，一直想到推動靜坐的概念成形了，當然在實施的過程中，溝通是很重要的，首先藉著會議告知導師實施的計畫，分享靜坐文章及預期效益，經由問卷發出 167 份，回饋贊成實施寧靜心計畫者 166 份。後再於各年級集合時間，宣導及寧靜心實施流程，並請各班在班週會時間，針對以寧靜運動為主題的影片及文章分享討論，寧靜計畫開始了。

要同學配合一項新活動是要不斷叮嚀，故開學第一個月為宣導期，首重同學心態上的調整，上課準時進教室，準時坐在座位上，聽到寧靜音樂，班上的帶領者，會提醒同學配合口訣，深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來。開學後第二個月進入驗收期，配合寧靜音樂實施，學務處相關人員亦進入各班協助班級給予提醒，而配合良好班級則給予加分鼓勵。

每節持續的播放，全校師生的配合，可以感覺經由一分鐘的寧靜，校園安靜下來了，教室安靜下來了，晚進教室的學生變少了，在一分鐘的寧靜中，學生心緒安定，甚至課堂的老師也配合實施，當下讓人感受的畫面是那麼的美好，任誰都會感動，學校是那麼的祥和，大家的心是寧靜的，可以感受一股向上的氣場在產生，誰看了都會動容。

除了課前寧靜，經與學輔中心老師們討論，若再加上心情反思，在教學的歷程上會更順當，於是在每天放學前三分鐘會聽到學輔中心菁芬老師的聲音，讓同學們想想，今天課程中值得回味或改善處，想想今天學習成效，想想回家後要做的作業，明天帶著更多的元氣到學校，也因此每次聽到該段靜思語時，同學會開始整理思緒，安靜的整理書包，下課急呼衝出教室，或提早下課情形改善了。

誰需要寧靜？學生需要、老師需要、每個人都需要，如果每個人能夠讓自己的心儘快寧靜下來，情緒起伏相對的也平穩下來，達到大學所述之「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。心寧靜，思慮才清楚，寧靜運動將在校園持續推動，更希望這樣的校園氛圍，讓我們學習更有效率，每個人更愛學校，人生路上更有收穫。



寧靜心~師生分享園地

11 仁導師 徐雅文

「寧靜了嗎？」英文老師輕快的腳步踏入教室，帶著微笑，輕柔而愉悅的語調。

在變遷快速且紛擾繁忙的現代社會中，每一個人都需要喘息的片刻，停下腳步，與自己獨處，沈澱心靈。看到現在的孩子，說的太多，靜心思考的時間太少，學期初開始，透過開會、討論，由訓育組推動了寧靜心運動。從班會中，老師帶領同學認識「寧靜心運動」，到每一節播放寧靜音樂，逐漸的，寧靜的力量在校園的各個角落緩緩的發酵中。

教官不再需要高分貝的吹哨子，趕同學進教室；老師不必再氣急敗壞的衝進教室；幹部不必再拍桌子、搥黑板，嘶吼著——「安靜！」取而代之是：學生安靜坐在座位上，等待老師上課的畫面。國中部學生合掌、閉目，慈眉善目的專注模樣，更是天使般的可愛，比高中部的大哥哥、大姊姊寧靜的更徹底呢！

「深呼吸……寧靜下來……寧靜是宇宙最大的能量……心和平，世界就和平……」一個靜悄悄的活動，正寧靜且悄悄的改變每一間教室裡的風景。親愛的同學，你——「寧靜」了嗎？誠摯的邀請你的「心」，一起感受寧靜與專注的力量。

綜 172 導師 黃太華

「一天的能量從寧靜開始！深呼吸……合掌……放鬆！……寧靜下來……寧靜下來……寧靜下來！……我們的心回到原點……寧靜是宇宙最大的能量，心和平世界就和平了。」

短短的幾句話，涵蓋了人體與宇宙間最深層的自然法則。只要定下心來，細細品味心靈與自然界間的連結，一次、兩次、三次、四次……心靈平靜下來了，也能漸漸感受到周圍的寧靜。《大學》中說：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」定、靜的工夫自古先人即知有如此大的力量，它不但影響一個人的修為及思考，也能讓我們從寧靜的思維中，得到一些創意或想法。

這兩年來我在外參加了一系列的禪修課程，知道靜坐對人-身、心、靈-的影響，正打算在接任的新生班級上實施靜坐，沒想到學務處也計畫從這學期開始實施寧靜心運動，我得知此訊息，簡直樂翻了！真是天助我也！因為在一個班級實施其實力量有限，效果也有限；但是全校一起實施，那種效果是非常大的。

感謝學務處的推動！感謝學校支持學務處！我相信再過不久之後，光復的校園是一片祥和，教學的環境也能讓同學們變得更專注。

綜 272 導師 賴惠如

在推行寧靜心運動前，我這導師的內心，不自覺地湧現這一句 OS——「蝦米？寧靜心運動？班上的孩子做得到嗎？」。一段時日過去了，272 同學在這項心靈運動的展現，也確實讓我感到欣慰。

其實，當我希望班上孩子能一起做到、達到什麼，或說是我對他們懷有什麼期望目標的時候，我便先把時間留在「作溝通」。在進行溝通的說法上，其實也就是把我對大夥所懷的憧憬、憧憬中所隱含的心理軌跡，逐一的向孩子們表白，——引領孩子從正面的角度去看待、去嘗試著拉高我們的格局，帶著孩子站在理性與客觀的角度去思考、去分析……。例如：「我們的學習能力有發揮出來嗎？如果我們能靜下來、能更專心，是不是有可能會……？」「你們都怕我課多、傷喉嚨，將心比心，如果任課老師一到班上還得大喊、管秩序……」「如果這是不好的，為何要全校勞動眾來推行？當中一定有……對我們的幫助，也一定是絞盡腦汁規畫出來的……。」……用正面的說法，引導孩子們一起認同、一起嘗試。

「既然要做，就要像樣」——這是平常和班上孩子建立的認知與默契。加上孩子都知道，我這導師心血來潮就愛對他們拍照，基於要捕捉班級花絮，基於有不時之需，甚至基於……嘿嘿~要蒐集笑料（或可說是蒐集事證），所以，這寧靜心運動的實施模樣，當然也要拍照來看看，看看畫面是不是有像樣！但其他班級課務，我分身乏術，所以我也就半玩笑半嚴肅地直接講明：會請幹部不定時協助拍照實施情形 Line 給我——這樣一來，檢視我們在團體目標的執行度、建立班級活動花絮檔案，兩方面也同時兼顧。凝聚了共識後，班上幾位幹部也明白導師的心思與期望，所以也都能協助執行，於是我們也就能適時的知道有哪裡可以再改進或試者再更好。

此外，我也會與孩子們一起跟著語音的指示來做，讓大家都覺得，一切就是很自然的，其實真的沒什麼好驚扭的。另外，說到放學，我想這應該是很多同學每天上學時最期待的事吧！所以，在最後一堂課時，隨著距離放學的接近，大家的心，不免就會不小心的雀躍起來。因此，我會把課程盡可能再提早三到五分鐘收尾，讓孩子們收拾整理好書包，之後好能從容的靜下心來等待，等待著一起實施放學前五分鐘的寧靜心運動。同樣地，這時候，我也會跟著做，並請大家一起回想今天所發生的點點滴滴。

寧靜心運動已實施一段時日了，縱然 272 還不能說是已全然動靜分明，但同學們能有共識，甚至也不乏有時會互相提醒，所以我相信，也期待我們 272 能更佳境、愈來愈好。

綜 291 導師 侯雅華

什麼是寧靜？寧靜不是毫無生氣，反而可以帶給人從內心發出的新生能量。誰需要寧靜？學生需要，老師也需要！我認為學校將寧靜運動帶入班級經營中是一件正確的選擇。起初學校要推行寧靜運動，我的想法是太棒了！因為這正是學生所或缺的，年輕人精力充沛，似乎永遠都靜不下來，無法享受靜下心思考的樂趣。

剛開始班上推行心寧靜運動時，我在場大家都會配合，以為班上應該可以做好此運動，但孩子私底下告訴我，沒有老師在場時，有的繼續做自己的事，有的還在睡，有人甚至在發呆，因此我重新找時間和全班分享為何要做心寧靜運動。所謂教學相長，要教學生寧靜，必須自己先學會寧靜，有時間就陪班上一起寧靜，並要求幹部做好帶領的角色，到現在全班實施心寧靜運動狀況好多了，上課鐘響了，學生會快速坐好，讓下課紛亂的心可以靜得下來，看到全班閉上眼睛，聆聽「寧靜一分鐘」音樂，並且跟著做動作，畫面好寧靜，感覺大家都停留在這一刻！相信這份寧靜在每節課一開始都能幫助還沒準備好的學生，慢慢的進入寧靜世界，準備專心的上課。

現在學生會告訴我，「寧靜運動」實行沒多久，我就覺得很有效了，一上課本來很浮動的心，經過寧靜心運動後，浮動的感覺沒了，能更專心聽老師上課。有學生表示，唯有心真正的寧靜，才能達到此活動的效果，若只是表面的做「寧靜運動」，外表平靜，內心卻躁動不已，那呆坐在那一分鐘，意義何在呢？相信此時孩子已懂得寧靜心真正的意義。

在推行心寧靜運動的路上，出發點是要給學生一個寧靜，讓學生領受到寧靜所帶來好處，但第一個受益者其實是我自己。未實施前，我總是趕著到任教班級上課，有時情緒來不及轉移，很容易將不好的情緒帶到任教班級，對他們很不公平。自從學校推行了寧靜心運動，不管當下我是在何處，我都會跟著做，整個心都頓時靜下來了，對於任教班級而言，我總能心平氣和的開始上課，更可喜的是我的心變柔軟一些，可以更自然的包容學生的脫序行為，與他們進行有效的對話。

誠如英國哲學家羅素說的：「把自我完全融入大自然的寧靜中去，美妙無窮的幸福就會向你招手。」就是這麼的簡單、寧靜與自然，同時也會帶給自己健康的身體，何樂而不為之。

綜 291 范淑婷

擁有平靜的心會讓人感受到快樂與自由。有的人用忙碌壓著自己，理所當然他的心與情緒是緊繃的。為什麼我們不讓自己舒適一些呢？緊張與壓迫感同時包圍著自己，就像是有人搗住你的口鼻，不讓你呼吸。因此，「心寧靜運動」的出現讓我們的生活有了重大改變。

「心寧靜運動」剛開始進入校園時，大家都還很不習慣，即使學校嚴厲的要求了，還是有許多人不同意跟著做。自從我們觀看這個運動在各個學校推行的成果影片後，大家漸漸的願意去接受它的存在，同時也願意相信這個活動帶給自己是好的效果。活動在學校實施一陣子以後，它就像生活的一部份，是我們作息中很重要的一環。對我而言寧靜運動是很有幫助的，有一次比賽前很緊張，於是我就自己在心中默念寧靜運動的口訣，結果不但心寧靜了一些，同時緊張感也隨之消散。

我曾經問過其他參加活動的朋友，有人告訴我「閉上眼，合掌」這動作就像宗教信徒在祈禱一般，這是很虔誠的一種儀式。另外也有人和我分享，實施寧靜運動後會讓人更懂得如何專注，同時也能提升行事效率，心平靜了以後自己也會感到舒適一些，甚至還會覺得很舒適、很快樂。從學校推廣這個活動到現在，我領悟了一句話，「心寧靜，世界就寧靜了，同時我們的生活也就跟著寧靜了」。

對於寧靜運動，我們不要為了規定而去執行，應該是要為了追求平靜而跟著做。寧靜運動真的帶給大家很不一樣的感受，不僅能夠平靜如海浪潮湧的心，而且還提高了生活品質。每天只要一分鐘，改變自己同時也拯救散亂的心。讓我們一起享受寧靜運動的美好，追求自己心中最靜謐的小小世界吧！

8 仁 林家仔

「一天的能量從寧靜開始。深呼吸，合掌，放鬆，寧靜下來……我們的心回到原點。寧靜是宇宙最大的能量，心和平世界就和平。」新道家師沉穩而平靜的語調，迴盪在走廊及每一間教室，同學們在座位上閉眼、合掌、聆聽著，漸漸擺脫下課的喧鬧。從這學期開始，學校推廣了一個活動——寧靜心運動，就是在每一堂課的前五分鐘播放一段音樂，再搭配口白，同學們必須在上課鐘響後盡速回到座位上，合掌聆聽完後，開始上下一節課。

以前的我們，上課鐘響了，還欲罷不能的繼續與同學們聊天，鬧哄哄的教室總得花上好幾分鐘才得以安靜下來。但自從開始實施寧靜心運動後，只要上課鐘一響，大家便會立刻回到座位做寧靜心運動，教室頓時安靜下來，我們的心也隨之沉澱了下來。我覺得寧靜心運動是一個很好的活動，它讓大家的每一節課都有一個好的開始，只要我們的心回到原點，沒有雜念，用一個全新的自己去面對一堂課，就更能消化課程的進度，這真是我們求學之路上的大法寶！

10 仁 劉郁文

當寧靜心的鐘聲響起，同學們無不沉靜了下來，輕閉雙眸，感覺自己在一片黑暗中，孑然一身，宛若宇宙那樣寂靜，在浩瀚的宇宙中我們同樣渺小，也是極為渺然的力量，我們是獨立的個體，渺小依舊，但是在最寧靜的時刻，卻有什麼力量，悄然地凝聚在一起。

「寧靜心」聽來簡單，做來卻不易，它是一門高深的學問。寧靜心運動雖然是在上課時間，但在寧靜心靈時，我們卻同時也在

學習寧靜，我們學著將煩惱、浮躁、憂愁的心化為清明心。心是自己主宰的，如果心隨境轉，內心也就無法保持清明。

諸葛亮曰：「淡泊以明志，寧靜而致遠。」在進行寧靜心時，內心很平靜，知道只有在清靜之中去思索，才能達到自己的目標，也了解雖然個體的力量微弱，但當每個人的心都寧靜了，就可以為這個世界注入一點小小的力量，為這個世界帶來一點小小的希望，哪怕只是片刻，當我們的心寧靜了，家庭、社會也會隨之寧靜一心和平，世界就和平了。

8 仁 范佳芯

「噹~噹~噹~」上課鐘聲響了，但班上還是有噹噹噹的吵雜聲，一直無法安靜下來，便造成老師的困擾，甚至影響到上課的秩序，使老師無法進課，嚴重影響了大家的成績。

現在，每節上課鐘響完後，都會廣播寧靜心運動，大家都會跟著廣播做動作，一起深呼吸、放輕鬆，把心寧靜下來，才有心思專注於課業上。其中，在寧靜心運動裡有提到：「寧靜是宇宙最大的能量。」寧靜除了可以維持班上的秩序，還可以集中我們的注意力，使我們不會分心，所以寧靜就成為我們最大的能量了。除了上課時以外，平常我們在做任何重要的決定選擇時，我們都需要冷靜、把心寧靜下來，慢慢思考，再做出決定，這樣才不會做出讓自己後悔的事情來。

我覺得雖然寧靜心運動只有短短的五分鐘，但影響的不僅僅是課堂上的表現而已，它帶給我們出乎我們意料之外的能量，難怪班導師都會要求我們要認真做、誠心誠意的做，這樣才能將這些外在的能量收為自己的財富啊！

綜 272 彭語恩

在學校剛推出了這個活動時一開始大家都覺得很不適應，因為下課還在很躁動、吵鬧、心也還沒辦法停下來！但隨著班導師在課堂上告訴我們關於寧靜心運動的意義及好處，並播放其他學校實施寧靜心運動的影片給班上，再加上班長會在講台上督促我們好好配合，不知不覺大家就漸漸習慣在上課鐘聲響起時，就會自動的坐定位等待廣播器傳出一段溫和的音樂伴隨著沉穩的聲音說：「深呼吸、合掌、寧靜下來……，讓我們的心回到原點……。」而腦中也會慢慢的進入寧靜世界準備接下來的課程。而寧靜心運動的好處不只是能讓整個教室的秩序變更好，更能讓我們的心情都放鬆下來，把原本下課發生的事或是甚麼沒處理的事全都放下，享受難得的平靜，沉澱心情並把所有煩惱丟下。這也能讓我們接下來的課程都能用愉快的心情去學習還有更清楚的頭腦去背單字。在第一次段考時也有寧靜心運動，讓原本拿到考卷前該有的緊張心情，

因為這幾分鐘的寧靜讓我的心情都穩定下來，讓自己能專心作答。寧靜心運動帶給我許多正面的能量，也讓我心情更平和。我也會更認真的參與這個活動並配合學校的政策，期待帶給班上與身邊的朋友更多的幫助。

綜 272 林焄茹

這次學校推廣寧靜心運動我覺得新鮮也很特別，雖然第一次實施時大家都害怕不敢做，所以當它在播放時也會跟著學他說話並把它當成是一個笑柄。但隨著導師在課堂上不斷的鼓勵，甚至帶領全班一起做，大家也漸漸習慣並配合。經過幾星期，發現大家不會再把它當成開玩笑的事情，反而會跟著做，甚至做的更好。其實做這個寧靜心運動對心情有很大幫助，因為它會先把你心收好，在上課時間就比較不會不專心，再吸收時也會比較快，對自己的學業也有幫助。

高一時，在還沒有推廣這個寧靜心運動時，上課鐘聲響完大家都還會聊天，但自從高二開始實施之後，班上同學一聽到聲音就會馬上把眼睛閉起來，然後把心靜下來。寧靜心運動還有一個很好的優點，就是當你覺得很煩時，認真的做，就會覺得重擔好像全部都放下來，頓時都沒了壓力。我很感謝學校推廣這麼好的活動，導師與幹部認真的推動，讓我們班的同學「心和平，世界也和平了！」

綜 272 曾郁慈

當學校一開始推動寧靜心運動的這個活動時，班上同學都不明白其中的涵義在哪裡，所以都沒有很用心的去實施這項寧靜心運動。以前我們班上課總是沒有辦法把飄在外面玩耍聊天嬉戲的心給收回來。

但是自從推動了寧靜心運動之後，我們班同學就會立刻回到位置上，配合，不管在任何地方，任何場合只要花一分鐘的時間就能讓我們的心靈給靜下來，雖然只是短短的一分鐘但帶來的成效卻是很大的，不僅讓我們學習效果達到最好，也使同學與同學之間的衝突降到最低也相處得更加融洽，只要我們心裡頭能夠保持心思再重新思考一遍，一切又會變得不一樣，也不要小看深呼吸、合掌、放鬆這三個簡單動作有時候一個小小的正面能量卻能讓自己獲得更多的力量，把心平靜下來思考很多事情都會很有幫助。

所以也很謝謝學校很積極的在推動這項活動，讓每位學生的學習達到最佳的狀況。

綜 272 賴文心

對於寧靜心運動，我覺得還不錯，在課前能有種情緒緩和的幫助，而對我們班來說，前面剛開始試還有點不習慣，後來在導師的鼓勵與幹部的督促下，我們班都會在實

施靜心運動就回到位子上，聽到聲音就自主的閉上眼睛開始寧靜了。靜心完之後呢，我們班都像剛睡醒的小孩，開始上課時都會很安靜聽課呢！久了之後，這種習慣已成為班上的一種奇妙的氛圍，有一種同心的默契在班級上蔓延，有時還能增加同學之間的感情呢，互相提醒著同學一起配合活動。

對我的感觸是，有時候累的還能在這一分鐘閉目養神一下，好在上課能更有精神，而有時還能用這一分鐘把下課的心慢慢收回，讓自己能更專注於課堂上。在放學前的5分鐘，所做的寧靜心活動也能好好的想一下今天到底做了什麼事、是否有意義，還要在哪部份需要加強的，和回家之後要先做什麼。

我覺得這五分鐘的時間，讓我們停下腳步來回顧以及反省，讓我能回顧自己一天的表現，我想養成這種好習慣也是靜心活動最大的收穫之一。

綜 272 陳筠晴

其實一開始聽到學校要同學們做這個活動的時候，我心裡都認為這個活動一定很無聊，覺得一定沒有什麼效用，也沒有幾位同學會認真去做這項運動；但這幾個月我們實施了這個活動，真的讓我們改變了很多。剛開始要大家打鐘完畢，坐在自己的位子上，把雙眼閉上，把手合掌，這對我們班是多麼困難的事情，因為大家下課都玩的非常開心，玩到幾乎打鐘了還不太曉得，每一節課的上課，班長、副班長和風紀都很認真的管秩序，要我們認真的做寧靜心運動，一開始我們也不太聽他們的話，但是時間久了，我們慢慢的也習慣了這項運動，而且大家也越來越進步了，雖然下課大家玩的很瘋很開心，但是現在只要聽到鐘聲響完，大家馬上回到自己的位子上坐好，閉上雙眼，把手合掌，很認真的在做寧靜心運動，大家也因為做了這項運動，上課已經不再像以前一樣的吵吵鬧鬧了，現在班上已經安靜了許多了，這不僅讓老師能好好的上課，同學也能認真學習聽課，這項運動真的改變大家很多很多。

我們也能向其他學校推薦這項運動，大家一起來做這項運動，因為這項運動真的可以讓學生改進非常的多，真的很不錯，它可以讓人的心在第一時間平靜下來，當心靜下來之後，做什麼事情不會慌慌張張的，班上也不會再吵吵鬧鬧了，還有學校的秩序也變得良好許多，所以這項運動真的很不錯，我也非常喜歡這項運動。

其實認真想想高一的我們還沒有實施這項運動的我們，根本是一堆屁孩，上課了打鐘完還一堆站在教室外的走廊上打屁聊天，根本沒把鐘聲當一回事，但是現在有了這項運動，我們班已經沒有人打鐘了還在教室外遊蕩聊天，通通在第一時間回到教室做在自己位子上等著做寧靜心運動，我們的改變和進步不只班導看到，就連主任和組長都

誇獎我們，這讓我們更想把這項運動給好好做好，寧靜心運動真的很好，我們應該一直推廣給學弟學妹們，讓他們有心好好靜下來讀書上課。

綜 172 內亦琳

剛進來光復時，我認為這個活動是一點意義也沒有的，我心想：「如果有這個閒暇逸致做這些活動，倒不如拿來上課，趕進度，免得到時候進度落後，又要趕課趕得要死不死。」但這個活動開跑一個月、兩個月之後，我原本沉重的身體漸漸變的輕鬆，陰暗的心情也漸漸變的開朗。

一開始先把課堂用的課本、文具、筆記收到抽屜裡去，避免影響接下來的動作。音樂開始時，把雙手合十或做自己喜歡做的姿勢，並且閉上眼睛，讓自己的腦袋放空，想像自己是森林裡的樹木、小草，或是大海中的生物，更或者是在廣大、無邊無際的天空下，自由自在不受拘束飛翔的鳥兒。

在音樂結束後先別急著睜開眼睛，讓自己從那意境中回到現實世界，再把自己的眼睛慢慢的打開。

如果讀書讀到累了，看書看到眼睛疲勞或是跟朋友吵架等等讓你心情變差的情況，何不試著把眼睛閉上，身體放鬆，好好想想為什麼跟朋友吵架，或是跟家人吵架的原因，或許這些方法可以有效的解決問題，這些都是寧靜心運動帶給我意想不到的收穫。感謝學校推展這麼有意義的活動！

綜 172 詹鈞凱

噹~噹~噹~噹~噹~噹~噹~噹~。上課鐘聲總是在我們不經意的時候響起，還尚未回到教室的同學們紛紛的回到教室，而已經在教室的同學們則是繼續聊天、睡覺、玩手機等……直到風紀或班長上台提醒大家，大家才漸漸的停下手邊的工作，等待寧靜音樂的來臨。

而在等待的這短短的兩分鐘，有如彈指間的短暫。音樂一放，大家都漸漸安靜了下來。寧靜心運動！這個台詞一出來，剎那間！整個學校就像時間暫停了一樣！聽不到任何人的聲音，只聽得到電風扇和冷氣機的運轉聲，以及被風吹動的樹葉搖晃聲，除了這幾種聲音以外你很難再聽到其他的聲音。

這時候你只需要閉上眼睛然後心裡放空，漸漸的你會感覺到自己身上身心的壓力及煩惱漸漸的……消失了！而自己的心則會看到一個一望無際的大草原世界！短短的兩分鐘幾個動作就能讓自己去到另一世界！

至於為甚麼會有寧靜心這個運動，就是因為這個世界大部分的人都成為了「瑪門」的信徒，整天都沉迷於追求自己的慾望，也讓自己窮的只剩下慾望！英國哲學家羅素說過：「把自我完全融入大自然的寧靜中去，美妙無窮的幸福就會向你招手。」

只要你放下自己的慾望，試著去寧靜看看，那你就會體驗到前所未見的世界！

因應同文同種及廣袤大陸市場——兩岸交流與學習



【教育推廣中心訊】本校辦理今年暑假餐飲科學生前往福建省廈門慈龍技術培訓學校參加大陸中餐烹調師中(四)級證照考照培訓，持續在7月15日至8月7日合計21天密集培訓，共有15名學生及1位老師跨過海峽取得中級證照，近期將於全校週會時頒發證書，師生收穫豐碩。

本校101年起配合台中慈明高中辦理第一屆培訓計有13名同學取得中(四)級證照，1位取得初(五)級證照，本屆15名全數取得中(四)級證照，更另人欣慰，其中因感謝大華科大觀光系退休講師于永

愛代表本校全程隨同照顧學生！是趨勢所至之重點工作，尤其中華八大菜系烹調，更是別無分號的學習對象，今後將建立傳統，每年暑假將組團參加！

廈門學習心得分享

綜 293 朱恩慈

這次是我第一次去大陸，收穫了很多，也和那邊的師傅們相處得很好，有那們點不想回台灣，哈哈，在那邊我學到了我在台灣還沒學到的牛肉料理、螃蟹料理、鮑魚和滷油！最重要的是我拿到證照了！現在有兩張關於餐飲的證照了，還蠻開心的！希望以後可以因為拿到這張證照而找到比較好的工作，不只是煮菜，這次去大陸還可以出去玩，偶爾下課了也可以大家湊一湊去街上逛大街和百貨公司，看看他們那邊和我們這邊有甚麼不同，我發現大致上是差不多的！



綜 294 黃冠錚

我在暑假得時候我和班上的兩個同學一起去了大陸學習和中餐有關的課程，一開始我們還聽說有雕刻的課程和分子料理結果到了大陸的第一天，我們就拿到了課表，一直期待有上分子料理結果到最後我們沒有上分子料理，但我有學到了雕刻和擺盤，還擺出了瞭個漂亮的菜盤是海南風光和河塘月色，我覺得這一次的出去，我們學的還蠻快的，刀工有進步了因為我們的擺盤要先把三葷三素的食材切成一片一片的形狀，要擺出有次序的感覺，再擺上一些椰子樹和一些荷花就可以構成了兩個美麗的冷盤了，我也發現我去了大陸以後，控火的技術變的更厲害，在甚麼時候要文火、甚麼時候要武火，我可以抓的剛剛好！回到家時我做了三道給我家人吃我家人一直說我進步了！

綜 394 吳奕儒

在這21天的廈門旅我學到很多的主菜技巧，也多認識了許多的好朋友，分享了我們開心有趣的回憶。雖然21天的時間說長也不長、說短有不短，可是過的每一天都很充實，前幾天的心情總是想家的，可是到了第三天我們就和“台中慈明”的學生打成一片了，在廈門的曾師傅對我們都很好，再我們待在廈門的最後一天，和師傅說再見時，眼淚不由自主的流下，在廈門的每一天都有許多的驚喜，很值得去參加。

參與活動 讓學習十分 全人教育之童軍團活動



完全中學部 鍾秋美組長

童軍教育是以青少年的生活為中心的教育，國中時期在課餘時間應多元的接觸與多元的發展，推展全人教育，故國中部於暑期成立了童軍團，草創初期獲得學校及許多童軍團先進們的協助，讓國中部的童軍團，能在大家的愛戴下成長茁壯，參加童軍團學生皆採自願，成為種子成員，將童軍的種子播下，在光復發芽，並利用假日時間在清大校園作團集會，增進童軍技能、重視家庭、並熱心助人。未來光復童軍團將走入社區，作志工服務，將所學的技能運用在生活上，對於生涯發展有長足的幫助，光復國中部童軍團是最快樂的，也要將這份愉悅學習分享給周遭的夥伴們。

8 義 何瑾玟 張羽辰

經過三天兩夜的大露營活動和這三個星期的集訓課程，我們從原本什麼都不會，到現在不僅會打各種繩結、醫療包紮和童軍的各種基本技能，甚至學會了如何靠自己的力量生火，選擇適合的木柴、分類，讓我們就算在野外求生也可以順利地存活下

去，這些也是一般的室內課程所學習不到的東西，更是課堂上不會出現的新知識，室外的學習，讓課程變得更有意思，讓我們的視野更寬廣了，也獲得了許多課堂上得不到的知識。從參加童軍的這些日子以來，我們在不知不覺中，逐漸的發現團結的重要性，也從零零散散的，到現在大家都會自動自發地去努力的一起去完成共同的目標，更會為整個團隊而著想。

我也常常在想，這個世界上如果能多一個童軍，我們就少了一個做壞事的人，而多了一個願意日行一善、樂於幫助別人的人，社會上也不會發生這麼多驚人的事件，這樣的教育投資，相信絕對值得，而且是百利而無一害的！

謝謝班導張如君老師：一直積極地鼓勵我們參加各項活動，給予我們機會開啟了對於童軍的興趣，發展了參與童軍活動的動力！謝謝已離職的哲綸老師：雖然已經離職，卻是義氣地支援我們，三天無時無刻地陪伴！謝謝鍾秋美組長：事前的行前教育準備以及三天辛苦地陪伴，帶領指導我們勇闖各項關卡，成就了這次滿載而歸的童軍收穫，帶領我們走進童軍這個迷人而又充實的殿堂！謝謝以上之外還有這次參加的夥伴們，相信有了這次的經驗，下次我們再參加時一定會更好更進步的！

國中部

溯溪暨清淨山林活動

完全中學部 鍾秋美組長

「健康、活力、態度」是國中部的優質精神，在規劃國中活動時需設計多元且新穎內容，帶給學生不一樣的活動感受與體驗，因現在家庭對孩子的保護多，在家接觸電腦居多，走出戶外偏少，往往孩子需面臨的挑戰機會也變的少，故將探索的概念融入國中部的精神主軸中，在安全範圍加入冒險的元素，規劃出溯溪活動的概念。溯溪活動原訂在五月辦理，因天候的因素延期至暑假辦理，帶給學生不一樣的活動經驗。

活動不只是活動，活動是一種學習的歷程，這個歷程會在人生中發酵，誰也說不準其中的影響力，而自然環境就是開放的教室，活動前我們融合了跨領域的學習，運用校內的師資，先作跨領域的學習，由張鈞傑老師介紹溪流生態學，鍾靄詠老師介紹地球科學及各導師帶領的服務學習課程，學生將學校所學的知識運用在活動中，真實的接觸，在自然環境下能正確的分辨豆娘與蜻蜓及相關生物、能說出溪流水文的特性，了解石頭風化作用，運用觀察發現有趣的事物...等，這些已不是在教室看圖片所能滿足學生的求知慾望，而是走出戶外真實的接觸，累積學生帶著走的能力與能量，讓學生體驗人生不一樣的活動。



在酷暑的夏天來到苗栗打必厝溪流，溯溪教練們講解注意事項，學生專注的學習，深怕漏聽重要的細節，一路上追隨溯溪教練的腳步，梁主任及班導也都熱情的參與全程的活動，大家互相合作，攜手爬過每一塊岩石，遇到困難危險的關卡，每一個入都不分你、我、他互相扶持與鼓勵，當全身浸透在溪流中時，透沁涼的感覺流竄全身，遇深潭，在溯溪教練們安全確保下學生們玩跳水，把溪谷當成天然溜滑梯，還有團結石，全班同學在限定時間需爬上團結石上，並合唱一首歌，才能通過溯溪教練的考驗，同學們玩得不亦樂乎，一路上驚奇連連，行前老師教的溪流生態學、地球科學及服務學習課程都派上用場，觀察許多生物，並把溪流的垃圾撿下山，一起體驗冒險與突破；返回學校後，各組製作海報並舉行成果發表，分享這段溯溪活動歷程，這段美好的歷程是屬於大家共同的記憶。

溯溪暨清淨山林活動影片剪輯
http://youtu.be/_14e9_Rh3w0。

溯溪暨清淨山林

服務學習 活動心得

8 仁 杜舜雯

第一次的體驗，總是帶著些許的不安與期待，而當我們了解行程之後，吸引我目光的不是有著千奇百怪的博物館，更不是可能困難重重的野炊，而是驚險刺激，也從未體驗過的溯溪。

但到了目的地，才發現行前準備的困難，我們得先穿戴護具，聽完了說明，還要進行沖水，沁涼的水嘩啦啦的衝向了我們，寒冷的冷的感覺瞬間透入心底，可稱痛快極了，在一連串的沖水活動後，我們終於開始我們的溯溪活動，在這過程，我們像是力爭上游的小魚，挑戰著大自然的力量，同學們早已化為一體，心中只有一個信念—要完成—完成這一次的挑戰，而這個精神在我們攻頂大石頭時展現的一覽無遺，大家同心協力的合作，先上去的幫助後面的人，我們證明了我們的團結心，足以應付後頭的困難，而這種感覺也是難得可貴的，在正規的上課過程中，比較少有機會，有著同心協力，克服難題的事；所有的活動，總是將最好的留到最後，在最後有到最後著三公呎的跳水活動，非凡的體驗，卻不是人人都愛，當時我看著那高聳的懸崖，打定

了主意決不去跳，但看著跳下來的同學各各笑開懷，好像根本不恐怖，還興高采烈的說著跳下來的過程，看著看著著，我的膽子也漸漸大了起來，我鼓起了勇氣，爬上了懸崖，等待著往下跳的機會，但當我走向懸崖，看了看下頭湍急的水流，我卻步了，心中的我知道這是危險的，本來就不可以從高處往下跳，但腦部的命令卻是往下跳，這種心中的拉鋸戰讓我不禁落下了淚水，好煎熬、痛苦，轉身一看，我知道自己沒有了退路，只好縱身一跳，腦筋突然一片空白，下一秒，我已落在水面，我的淚水又像斷了線的珍珠，淚水中，有著興奮的感受，但又參雜著一些在上頭掙扎的感覺，不過這種體驗真是太特殊了，一種與舊有觀念衝擊的特殊感受！

這次的溯溪活動，是一個極為不同，也難得可貴的經驗，溯溪時，學習到了在面對困境時，要有堅持、不放棄的精神，而在克服難關後，一切都會好轉的；跳水時，發現自己需要打破自我、冒險，不可以將自己侷限在一個舒適圈裡，謝謝學校舉辦這個活動，讓我看見不一樣的精神，體驗到了新的事物！

2013年遠哲科學趣味競賽

桃竹苗區大會獎第二名代表參加全國賽

11 義 巫祈和、李家辰、李展益

這次比賽學到很多，不單單是物理和化學的應用，也學到人與人相處的道理。在比賽的內容中除了有基本的趣味闖關項目，更加入許多需要精準數據的項目，因此，我們在暑假期間就開始積極訓練，努力的找出數據及原理，培養自己對於預測數值的敏感度。

還有這次的兩個化學項目，是這次比賽裡面表現得最好的，可能是因為覺得化學最有趣吧，而且我們花了好幾星期假日去學校練習。我們學到了在實驗時，做出實驗的精準度，其實成績並不是最重要的，重要的是我們已經學會了怎麼樣調配出化學藥劑；原理的部份，由指導老師不厭其煩的教導我們，日積月累學到一項別人不會的技能了。

在比賽的前一天，我們在學校將比賽的流程都大概跑了一次，將許多不強的項目都做了加強，心中充滿了緊張，畢竟有很多學校都有高手，深怕沒有得獎，會對不起一直陪我們練習的老師。

到了比賽當天，我們早上6:30就到了學校做準備，將所有用具都準備完之後，我們就前往比賽現場，在比賽過程也依然非常的緊張，因為一

直不斷的看到別的學校拿到好的成績，自己的成績卻普普，讓我印象最深刻的就是氣火箭這個項目，有非常多的學校都拿到滿分，而我們卻因為不熟悉規則，導致分數被打折了9折，當下心裡是充滿著懊惱和後悔，不過，老師們馬上幫我們打氣，使我們的情緒安撫回最佳狀態。

浮沉子這個項目給人的打擊是最大的，因為失誤眾多，但隊友們都互相鼓勵和叫道：「別難過，Just do it！」，於是我們盡自己最大力量完成了比賽。在歷經半天的緊張氣氛下，等到比完最後一個項目時，彷彿放下了心中的一塊大石頭，心情十分的開心，等到頒獎時，我們榮獲第二名，當下真的是欣喜若狂！！

雖然大家各有小失誤，但因著分數互補的關係，我們最終拿下了第二名，真的感謝所有賽前支援我們的吳文中老師、王漢霖老師，尤其鍾靄詠老師們花費自己假日的休閒時間還來到學校指導我們，今天能夠有這樣的成績都是因為有優秀的完全中學部師資團隊，默默的支持著我們。

